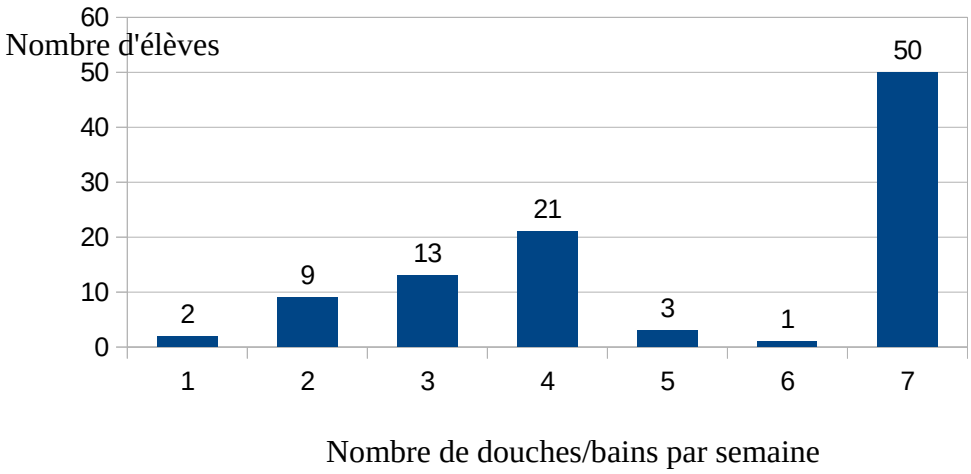
Bilan santé des 6èmes : L'HYGIÈNE

Tableau :

Nombre de bain/douche par semaine	1	2	3	4	5	6	7	total
Effectifs	2	9	13	21	3	1	50	99
Fréquences (en %)	2,020202	9,090909	13,13131	21,21212	3,030303	1,010101	50,50505	100

Diagramme :



Analyse des élèves de 4eme1 :

« La moitié des élèves de 6ème se douchent une fois par jour. Un quart se douche 4 fois par semaine. »

« Je trouve que se doucher une fois par semaine ce n'est pas très bien sachant qu'un sixième a normalement deux séance de sport en une semaine. »

« Se laver tous les jours n'est pas bon pour l'environnement »

« De se doucher trop de fois sur une semaine c'est dangereux pour la peau ? »

« les odeurs dérangent la personne elle-même et les autres »

« C'est possible que certains aient des problèmes d'argent »

Le mot de l'infirmière :

Hygiène corporelle : (ce que disent les dermatologues)

La peau est recouverte d'un film lipidique (=gras) qu'elle fabrique pour se protéger du dessèchement et des agressions microbiennes.

Si on se lave trop, la barrière hydrolipidique est attaquée : la peau sera desséchée.
Si on se lave trop rarement, il peut y avoir des conséquences telles que :
- Odeur désagréable
- mycoses (champignons) au niveau des pieds et des parties intimes.

A quelle fréquence doit-on se laver ?
Pour garder une bonne santé, il faut se laver **tous les jours** les parties du corps suivant :

- Les dents (2 fois par jour)
- Les mains (plusieurs par jour)
- **Visage + aisselles + sexe + fesses + pieds** (c'est le minimum)

Comment se laver ? Au choix

- Au **lavabo** : les mains + le visage + les aisselles + le sexe + les fesses + les pieds et bien sur les dents.

- La **douche** : pas trop longue avec de l'eau pas trop chaude, cela permet de se débarrasser de la saleté, du sébum ou de la sueur sans agresser la peau et sans l'assécher. Utiliser un savon doux ou surgras pour le visage, les parties intimes (sexe, fesses), les aisselles et les pieds. Nul besoin de savonner les jambes et les bras et le dos tous les jours.

- Si vous pratiquez un sport, vous pouvez prendre une 2ème douche tiède pour débarrasser la peau des toxines évacuées par l'effort, mais pas davantage au risque d'abîmer votre peau.

Conclusion :
Compte tenu des recommandations des spécialistes (dermatologues), la douche n'est pas systématique MAIS l'hygiène de certaines parties du corps doit être quotidienne.
L'enquête santé n'indique pas si les élèves se lavent au lavabo en dehors des douches.